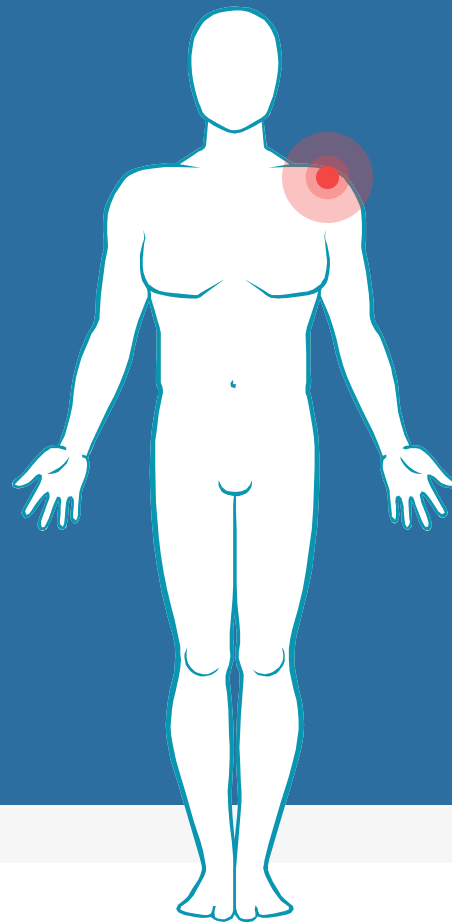


On-Call

I03: Sada digitálních
výukových zdrojů zdravotní
gramotnosti

Udržení si dobrého duševního zdraví
v pracovním prostředí



V TÉTO PREZENTACI SE DOZVÍTE

- ▶ Co je to duševní zdraví
- ▶ Co je to mentálně zdravé pracovní prostředí a jak ho můžete podpořit
- ▶ O rizikových faktorech duševního zdraví v pracovním prostředí
- ▶ O strategiích k podpoře dobrého mentálního zdraví na pracovišti



DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



Stav prosperity, ve kterém si každý jedinec uvědomuje svůj vlastní potenciál, dokáže se v životě vypořádat s běžným stresem, může pracovat produktivně a plodně a je schopen mít přínos pro své okolí.

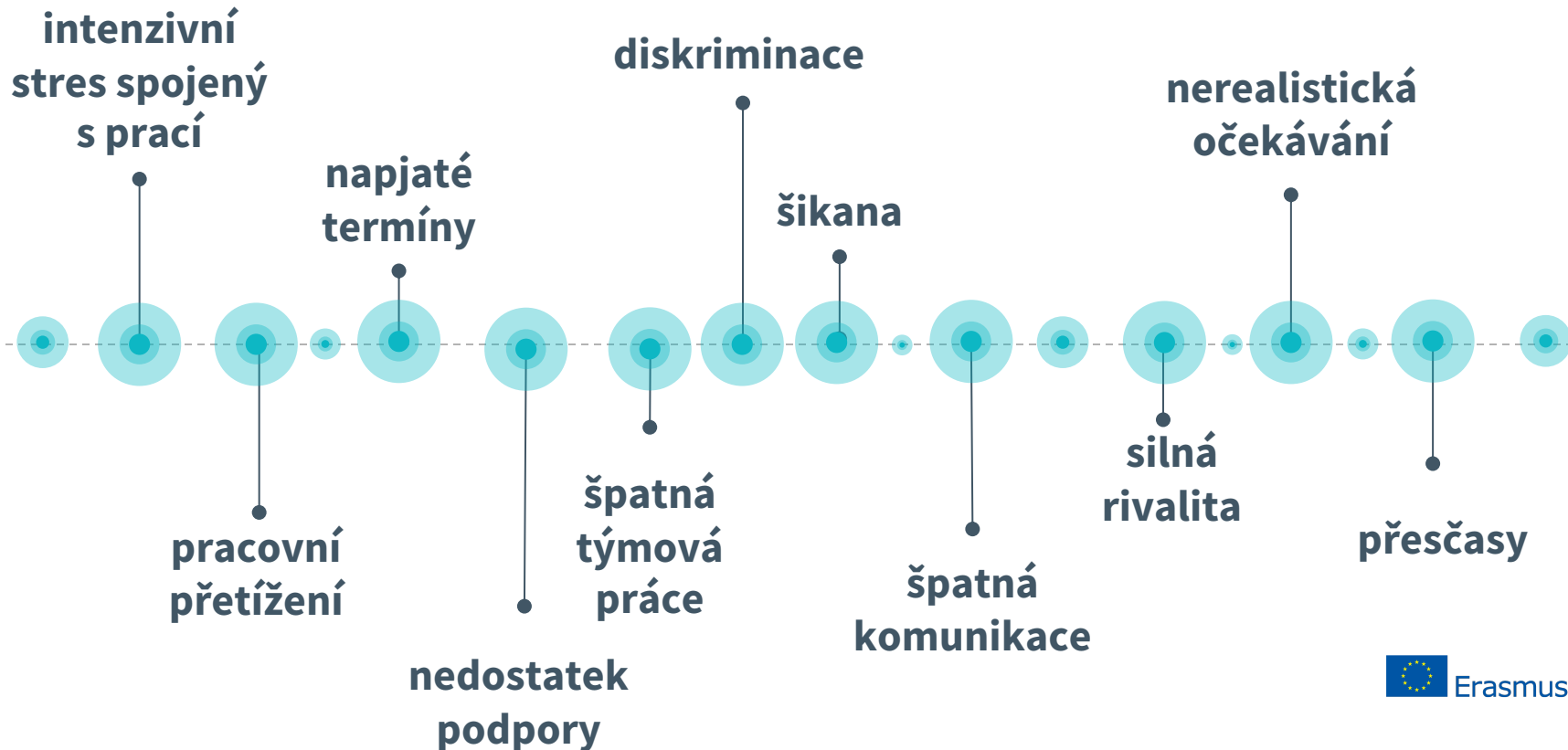
Světová zdravotnická organizace (WHO)

KVALITY MENTÁLNĚ ZDRAVÉHO PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ

- ▶ Otevřená diskuse o otázkách duševního zdraví
- ▶ Kultura týmového ducha
- ▶ Silné sociální sítě
- ▶ Jasná a realistická očekávání, odpovídající dovednostem a schopnostem zaměstnanců
- ▶ Neexistence nerealistických termínů a velké pracovní zátěže
- ▶ Dobrá komunikace
- ▶ Znalosti a povědomí o rizicích duševního zdraví
- ▶ Přátelská atmosféra a dobré pracovní nastavení
- ▶ Absence diskriminace a šikany, zejména vůči lidem s duševním onemocněním

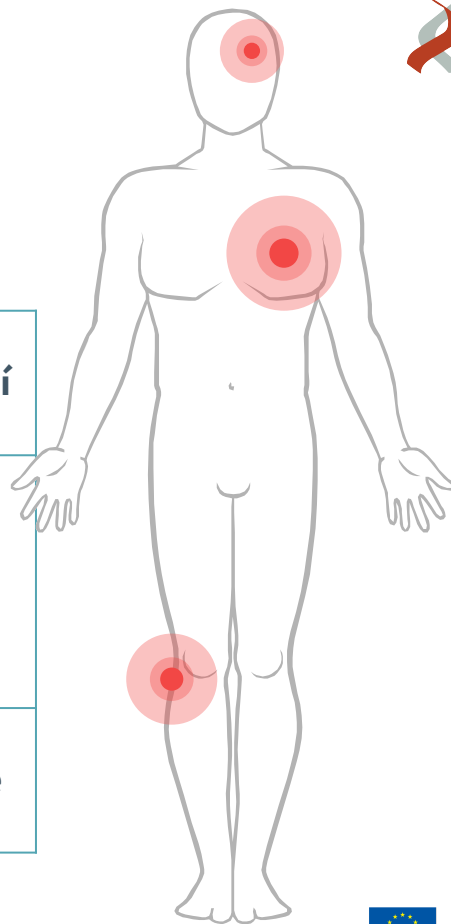


RIZIKOVÉ FAKTORY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

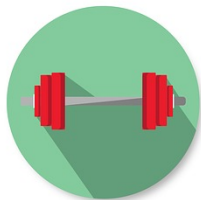
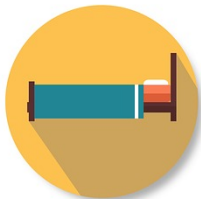


ČASTÉ PŘÍZNAKY PROBLÉMŮ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

potíže s koncentrací	spánkové problémy	pocit únavy	pocit zahlcení
neschopnost vyrovnat se s každodenními pracovními úkoly	nedostatek motivace	netrpělivost nebo vznětlivost	vyhýbání se problémům
socialní izolování se	pocit závratě nebo mdloby	málo energie	hněv/ agrese



STRATEGIE PRO PODPORU DOBRÉHO DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ V PRÁCI



OMEZTE PŘESČASOVÉ HODINY

Přemýšlejte o tom, proč pracujete přesčas?

- ▶ Příliš mnoho práce?
- ▶ Příliš mnoho schůzek?
- ▶ Příliš mnoho e-mailů?
- ▶ Rušivé podněty v kanceláři?
- ▶ Workoholismus?



NEBERTE SI PRÁCI DOMŮ



Braní si práce domů je hlavním důvodem, proč nejsme schopni vytvořit a udržet zdravou rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem, což je jeden z nejdůležitějších faktorů podporujících naše dobré duševní zdraví.

DĚLEJTE SI PŘESTÁVKY

Zefektivněte své přestávky:

- ▶ Během oběda pracoviště opusťte
- ▶ O přestávkách si zacvičte nebo se jděte krátce projít
- ▶ Jezte zdravě
- ▶ Během přestávek buďte s ostatními lidmi



NAUČTE SE ŘÍKAT „NE“



Máte právo si v práci stanovit limity, když očekávání překračují vaše pracovní možnosti nebo kapacity!

STANOVTE SI REALISTICKÉ TERMÍNY

Předtím než si stanovíte termín:

- ▶ Máte nějaké naléhavé úkoly?
- ▶ Budete se spoléhat ještě na někoho jiného?
- ▶ Můžete ostatní úkoly delegovat?
- ▶ Ví váš tým, co od nich potřebujete?
- ▶ Měli jste někdy přehnané ambice ve stanovení termínů?





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.